



YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2015年2月号

楽しく3週間続けられれば習慣になる!

「痩せたい」「収入を増やしたい」「学力を高めたい」etc 私達にはいろいろな願望があります。その目標を達成させるためには、どのようにすればいいのでしょうか?

何が一番大切か?と質問されたら私だったら習慣化ではないかと答えます。一時的な頑張りで結果が出ることもありますが、その結果を維持継続していくためには習慣化は不可欠です。

私は今体重が53kgをキープ出来ているのですがこれは食と運動がある程度、習慣化されているからです。私は、以前、煙草を辞めてから体重が増えてきました。太りだすとなかなか止められないもので、どんどん体重が増えていきました。そのたびにいろいろな挑戦はしたのですが、一時的には2~3キロ体重が減るのですが、すぐにリバウンドして元の体重よりも増えてしまいました。

一時的な頑張りは結果に繋がらないのです。私達は残念ながら怠け者なのです。そして欲張りなのです。なので、ちょっとした努力で大きな成果を得ようとするのです。私のダイエットもそんなものだったのです。短時間でたっぷり早く痩せようとして、いろいろな情報を探してはそれに飛びついて、それを一気に試してみる.....しかし、それにはリバウンドが必ず出てくるのです。勉強の一夜漬けも同じなの

です。毎日、こつこつ勉強するのが面倒くさく、一気に大きな成果を求めようとした結果が一夜漬けなのです。人間の欲望がそうなるのです。しかし、当然リバウンドが来てその後で勉強したくなくなるんです。みなさん頭の中では分かっているのですがその欲望に負けてしまっているのです。

じゃあどうするのか?結果よりも習慣化にこだわることです。マラソンであれば、いきなりマラソンのウェアやシューズを揃えて目標タイムを高く設定してマックスで5キロ走るようなことはしないことです。まずは簡単なこと週に3回は必ず運動靴を履いて10分以上歩く等、絶対達成できる小さなことを習慣化していくことなのです。しかも、目標が達成できたら必ずお祝いをする等、楽しく続ける工夫が必要なのです。

楽しく3週間続けられれば習慣になると言われています。まず3週間楽しみながら習慣にすることが重要なのです。習慣になってしまえば、後は少しずつ距離を伸ばしていったり週の回数を増やしていったりするのことができます。習慣化出来ていなければ何をやっても無駄になりますので、まずは小さい一歩で構いませんので習慣化の土台作りに専念することが重要なのです。

イチロー選手に篠塚コーチが、メンタルトレーナーについてどのように考えているかと尋ねてみた。「メンタルを鍛える。つまり心を鍛えるっていうのは、自分に必要なことを続ける努力をすることじゃないんですか?」と答えたそとだ、これに興味を持った篠塚コーチが「これまでにこれだけは絶対に誰にも負けないと胸を張って言える努力かって?」と尋ねたら「高校の時に寮に入っていた3年間、僕は寝る前の10分間素振りをしていました。そしてそれを1年365日3年間、欠かさず続けました。それが僕の誰にも負けないと思える努力です」と答えたそうです。

やはり天才と言われる人物は習慣も半端ではないですね!しかし、ここで大いにヒントになるのが素振りは10分だということです。イチローの同僚の話ではイチローはやる時には2時間も3時間も素振りをしていた時もあるそうです。しかし絶対に達成できる10分にしていたところが凄いのではないかと感じています。私には10分でも無理ですが.....私の好きな言葉に「人は1日できぬことを過大評価し、1年でできることを過小評価する」というのがあります。この言葉ほど、継続の大切さについて適確に表現しているものを私は知りませせ。

私も自分に必要なことを続ける努力を惜しまず、継続して、習慣になるまで頑張ってみたいと考えています。怠惰で怠け者な自分に負けないようにみなさん頑張りのめいっしょー!

